

# ほけんだより 4月

令和4年4月5日(火) No.1

松波中学校保健室

御入学・御進級おめでとうございます。

いよいよ新学期がスタートしました。保健室では、松波中のみなさんが心身ともに健康に過ごせるようにサポートしていきます。学校ではさっそく健康診断が始まります。健康診断で自分の体のことを知り、一年間元気に過ごしましょう。

## ～松波中保健室へようこそ！～

### 保健室の利用目的とルール

こんなときに利用してください！

- ・けがをしたり、具合が悪くなったとき
- ・悩みの相談、話を聞いてほしいとき
- ・体や心のこと、またその健康について調べたい・学びたいとき

利用時は以下のルールを守って！

- ・室内では騒がない、走らない
- ・備品の使用／持ち出しは許可を得て
- ・入退室時にはひと言あいさつを
- ・保健室での休養は短時間で
- ・授業中は先生に伝えてから来室する

保健室に来たとき、伝えることは？

どこが？  
からだのどの部分のケガ／不調か

いつから？  
症状が始まった日にち・時間？

どんなふう？  
痛み、だるさなどの様子や程度

どうして？  
思い当たる行動やできごとなど

### ×保健室でできないこと×



※友達同士の薬のやり取りもしてはいけません。

## 松波中のルール

### ○生活習慣○

- ・睡眠時刻：11時までに寝る
- ・起床時刻：6時半までに起きる
- ・メディア：1日1時間以内、  
21時以降使用しない

### ○感染症対策○

- ・マスクを着用する(給食・運動時以外)
- ・こまめな手洗い、消毒
- ・友達との距離に気を付ける
- ・常時換気をする、必要時加湿する
- ・給食時は黙食

1年生のみなさん、はじめまして！養護教諭の滝井 優花です。松波中学校2年目になりました。松波中のみなさんが、心身ともに健康で学校生活を過ごせるようにサポートしていきます。困ったことがあればいつでも保健室に来てください！



# ～健康診断が始まります～

健康診断は、みなさんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。この機会に自分の身体のことをきちんと理解し、毎日、健康的な生活を送ることができるように心がけましょう。



定期健康診断スケジュール			
実施日	検査・測定項目	時間	対象学年
4月7日(木)	身長・体重・視力 聴力・運動器検診	2・3時間目	全学年
4月21日(木)	歯科検診	13:30～	全学年
4月22日(金)	尿検査(一次)	登校後にすぐに提出	全学年 (混合:対象者のみ) 5/17 (二次:対象者のみ) 6/1
6月7日(火)	心臓検診	10:00～	1年生
6月16日(木)	内科・結核・運動器検診	13:30～	全学年

※1年生の眼科検診、耳鼻科検診の日程は未定です。5月または6月中を予定しています。



【学校医】 升谷 宏 先生 (升谷医院)  
【学校歯科医】 草山 守生 先生 (草山歯科医院)  
【学校薬剤師】 干場 実 先生 (ドラッグホシバ)

## ～保護者のみなさまへ～

### ①感染症対策について、協力のお願い

感染症対策のため、朝、登校前にご家庭で検温・健康観察をお願いします。検温結果については、朝、生徒が教室でタブレットを使用し報告してもらいます。検温の結果、37.5℃以上があった場合や微熱でも風邪の症状がある場合は登校せず、家で療養するようにしてください。また、登校後、発熱や風邪症状が見られる場合は、早退させます。その際、お迎えをお願いすることがあります。ご協力をお願いいたします。

### ②スポーツ振興センターについて

学校管理下(登下校中、休み時間、授業中など)でけがをし、医療機関にかかった場合、日本スポーツ振興センター(災害共済給付制度へ全員加入)から医療費の給付を受け取ることができます。ただし、治癒までにかかった医療費の総額が 5,000円(500点以上、保険証を提示した場合の自己負担額1,500円)以上のものに限ります。指定の用紙をお渡ししますので、治療をされた場合は早めに学校へご連絡ください。なお、能登町では、子ども医療費助成制度もありますが、学校管理下のけがについてはスポーツ振興センターを積極的に利用していただきますようお願いいたします。(給付の詳しい流れは後日配付します。)

